Тема номера:
Сокрытое Сокровище
№05 март 2009 г.
Солнце
Питание
Вера
Воздух
Отдых
КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ
Физические упражнения
Вода
Воздержание

В НОМЕРЕ:

ЛЕСНОЙ ВОЗДУХ

Лесной воздух является одним из мощнейших средств оздоровления человеческого организма. Он насыщен озоном, максимально очищен от пыли и вредных примесей, наполнен ароматами листвы, трав, хвои. Как только мы попадаем в лес, то сразу ощущаем легкость дыхания, поднимается настроение, появляется бодрость.

Лесной воздух насыщен фитонцидами. Эти вещества уничтожают многие патогенные грибки и бактерии. Количество фитонцидов зависит от вида деревьев, произрастающих в лесу. Наиболее богат ими воздух соснового и любого другого хвойного леса. Один гектар соснового леса за сутки выделяет в атмосферу до пяти килограммов фитонцидов. Особенно сильно выделяют фитонциды такие деревья и кустарники, как сосна, кипарис, клен, калина, магнолия, жасмин, белая акация, ольха, береза, граб, ива и тополь.

Количество фитонцидов в лесном воздухе зависит от погоды. Так, в пасмурную погоду количество этих веществ уменьшается, в теплые солнечные дни их гораздо больше. Большинство растений наиболее щедро выделяют фитонциды в начале лета, гораздо меньше – зимой. Концентрация фитонцидов в лесном воздухе также зависит от времени суток – максимальна она в полдень, минимальна – ночью. Ученые при изучении микрофлоры различных лесов установили, что воздух кедрового и соснового леса практически стерилен. Активные вещества этих деревьев угнетают даже туберкулезную палочку.

Воздух соснового леса оказывает благотворное влияние на нервную систему человека, повышают общий тонус и иммунитет организма. Замечено, что количество выделения фитонцидов молодыми соснами значительно больше, чем старыми. Оздоравливающее влияние лесного воздуха на человека зависит в первую очередь от концентрации в нем фитонцидов. Эти вещества улучшают окислительные процессы, положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы организма, благотворно влияют на обмен веществ.

В лесном воздухе содержится в три раза больше легких отрицательно заряженных ионов, чем в обычном. Количество положительных ионов существенно ниже. Аэроионы лесного воздуха оказывают положительное влияние на состояние здоровья человека. Они делают воздух более свежим, снимают усталость и стрессовое состояние, восстанавливают работоспособность. Под воздействием отрицательных ионов стимулируется деятельность всех жизненно важных систем организма, стабилизируется артериальное давление, улучшается вентиляция легких. Наиболее богат воздух отрицательными ионами в сосновом, дубовом, кленовом, еловом, березовом лесу.

Леса являются самыми мощными производителями кислорода. В результате своей жизнедеятельности деревья поглощают углекислый газ и вырабатывают кислород. «Производительность» смешанного леса площадью в один гектар составляет около двухсот килограммов кислорода в день. При этом примерно столько же поглощается углекислого газа.

Лесной воздух содержит очень мало пыли. Частицы пыли оседают на листьях, ветвях деревьев, а во время дождей смываются на землю, уходя в нее. Лучше всего очищают воздух от пыли буковые леса, чуть хуже дубовые и хвойные.

В зависимости от того, каким заболеванием страдает человек, ему предписаны целебные свойства определенного леса. Так, люди, у которых наблюдаются различные патологические процессы верхних дыхательных путей и легких, лучше всего будут себя чувствовать в хвойном лесу, где воздух насыщен физиологически активными веществами, такими как скипидар и пинены. Кроме того, положительное влияние на них окажут аэрозоли эфирных масел, выделяемые хвоей. А вот сердечникам, наоборот, длительное пребывание в хвойном лесу противопоказано, особенно когда очень жарко. В этом случае у них может возникнуть головная боль, шум в ушах, затруднение дыхания, сердечные боли. Лучше для них подойдет воздух лиственного и смешанного леса. Гипертоникам, страдающим ишемической болезнью сердца и ревматизмом, противопоказано длительное нахождение в сосновом лесу в летнее время года.

Цветков С. А.
www.dishisvobodno.ru

БРОНХИТ

Бронхит — это воспаление воздухоносных путей, бронхов. Бронхи представляют собой разветвленную сеть трубок разного диаметра, по которым воздух проходит из гортани в легкие. При воспалении бронхов нарушается циркуляция воздуха к легким и из них, наблюдается отечность бронхов. Бронхит может быть вызван инфекцией или химическими/физическими соединениями, как, например, сильный запах, дым, пыль, и другие.

Острый бронхит обычно появляется после заражения верхних дыхательных путей, с постепенным появлением кашля. Хрипы и острые расстройства дыхательных путей следуют позже. Могут также быть температура, озноб, боль в мышцах, головная боль, хрипы, сухость в горле.

Хронический бронхит появляется в результате часто повторяющихся приступов острого бронхита, а также в результате аллергии или постоянного раздражителя, особенно табачного дыма.

Способствуют развитию данного заболевания:

- курение. Статистика говорит, что курящие, независимо от пола, страдают хроническим бронхитом в 3 – 4 раза чаще, чем свободные от этой вредной привычки. Во время первого года жизни младенца риск заболевания бронхитом и пневмонией удваивается, если он подвержен воздействию табачного дыма. Риск еще более увеличивается, если курят оба родителя;
- неблагоприятный климат (постоянная сырость, частая перемена погоды, туман);
- плохая экология (сильная загазованность атмосферы, пыль);
- недолеченные простудные заболевания.

Рекомендации

1. Постарайтесь добиться, чтобы легче отходила мокрота. Для этого ее следует разжижать, принимая отхаркивающие средства – отвары и настои корней алтея или солодки, травы тер-

3. Кашель помогает удалить слизь. Восемь больных намеренно кашляли раз в минуту в течение 20 минут, и такой опыт показал, что их легкие очистились от слизи почти вдвое быстрее, чем у тех, кто не участвовал в опыте.

4. Хорошо улучшает дренажную функцию бронхов у больных, имеющих бронхоэктазы, позиционный дренаж. Лежа то на правом боку, то на левом, то свесив голову и верхнюю часть туловища с кровати, больной должен найти такое положение, в котором у него лучше отходит мокрота, и, покашливая, освобождать от нее бронхи. Дренаж следует делать 2 раза в день – утром, через 5 – 10 минут после того, как вы выпили полстакана отхаркивающего средства, и перед сном.

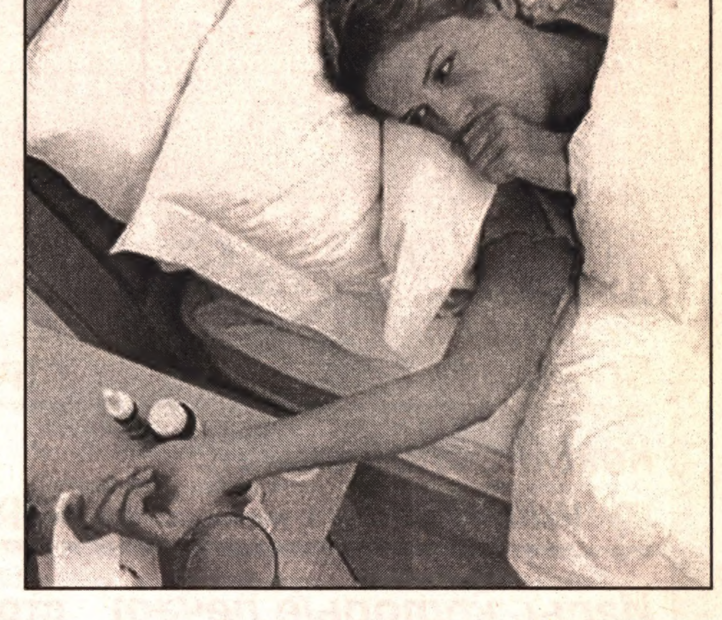
5. При обильном употреблении жидкости слюна становится более жидкой, что облегчает откашливание. Вода является самым лучшим отхаркивающим средством.

6. Влажные горячие припарки на грудь очень эффективны. Положите горячее полотенце на грудь на 3 минуты, затем холодное на 30 секунд (3 – 5 повторений).

7. Горячие напитки стимулируют продуктивное откашливание и снимают закупорку носа.

8. Как показал опыт, при бронхите очень полезно употреблять анисовый чай и молоко из миндальных орехов. Для приготовления последнего, размешайте в миксере 6 столовых ложек орехов на 0,5 л воды.

11. Полезна и дыхательная гимнастика. Делайте ее 4 – 5 раз в день. Ее можно выполнять и на работе. Сделайте глубокий вдох через нос, поднимая руки вверх, и, опуская их через стороны, медленный, продолжительный выдох через сложенные в трубочки губы. Повторите 5 – 10 раз это дыхательное упражнение. Сделайте также несколько наклонов туловища вниз и в стороны.



Профилактика

Уберечься от инфекции легче человеку закаленному, занимающемуся физкультурой. Больному хроническим бронхитом начинать закаляться лучше летом. Начните с ежедневной утренней гимнастики. Она способствует закаливанию, тренирует дыхательную мускулатуру, улучшает дренажную функцию бронхо-легочной системы. Упражнения выполняйте в помещении при открытом окне, в трусах и майке. После гимнастики разотритесь сухим жестким махровым полотенцем до появления ощущения тепла.

ровым полотенцем.

Через 4 – 5 недель от начала закаливания посоветуйтесь с врачом, можно ли после гимнастики перейти к обливаниям или душу. Температуру воды для обливания или душа постепенно снижайте с 32° до 22 – 20°.

Начав закаливание, не прерывайте его, продолжайте всю жизнь. А вот если вы заболеете и у вас повысится температура тела, придется отказаться на время от гимнастики и водных процедур. При перерыве более двух недель закаливание надо начинать с самого начала.

Больные хроническим бронхитом должны включать в свой рацион богатые витаминами фрукты, овощи. Среди них особенно полезны будут

следует разжижать, принимая отхаркивающие средства – отвары и настои корней алтея или солодки, травы термопсиса, чабреца, листа подорожника, мать-и-мачехи, сосновых почек. Какой именно для вас подойдет отвар или настой, порекомендует врач. А как их готовить, указано на упаковке. Пить приготовленный отвар или настой рекомендуется по полстакана утром, сразу после сна, и за 15 минут перед едой 2 – 3 раза в день.

2. Для улучшения отхаркивания хорошо использовать паровые ингаляции. При желании можно добавить эвкалиптовое масло в воду при ингаляции.

Для приготовления последнего, размешайте в миксере 6 столовых ложек орехов на 0,5 л воды.

9. Ночью ставьте компрессы, способствующие согреванию. Возьмите кусок тонкой хлопчатобумажной ткани и намочите его в холодной воде. Выжмите, положите на грудь, тщательно накройте его полиэтиленовым пакетом так, чтобы полностью покрыть ткань. Обвяжите компресс тканью, или наденьте облегающий свитер, чтобы он держался.

10. Парьте ноги. Благодаря этой процедуре создается эффект «перетекания», при котором рассасывается закупорка в груди.

разотритесь сухим жестким махровым полотенцем до появления ощущения тепла.

Спустя 10 дней утреннюю гимнастику заканчивайте влажными обтираниями. Накануне вечером налейте в таз воды и оставьте до утра. Выполнив упражнения, смочите в этой воде рукавичку (ее можно сшить из старого махрового полотенца), хорошо отожмите, а затем быстро ею оботритесь. После этого разотритесь сухим махровым полотенцем.

Еще через 10 дней после утренней гимнастики похлопывайте себя по телу неотжатой мокрой рукавичкой, а затем растирайтесь сухим мах-

должны включать в свой рацион богатые витаминами фрукты, овощи. Среди них особенно полезны будут лук и чеснок. Кроме витаминов, они содержат фитонциды – вещества, губительно действующие на болезнетворные микроорганизмы.

Старайтесь не полнеть. Для этого ограничивайте сахар, сладости, пироги, блины, пельмени, макаронные изделия, белый хлеб.

Больше ходите пешком, чаще бывайте на свежем воздухе. Все это предупреждает развитие тучности и оказывает оздоравливающий эффект.

Т. Герасимов

ЭТО ИНТЕРЕСНО

О пользе домашней уборки

Оказывается, уборка может принести значительную пользу нашему здоровью. В ходе исследования, проводившегося с участием 200 тысяч женщин из 9 стран мира и длившегося 6,5 лет, британские ученые установили: регулярная уборка – одно из лучших средств для профилактики рака груди и других онкологических заболеваний. Уборка способна улучшить наше здоровье не хуже, чем занятия спортом.

Почаще убираться рекомендуют и будущим мамам. Если беременная женщина здорова, легкие наклоны туловища и приседания, стимулирующие кровообращение в органах малого таза и развивающие мышцы, пойдут только на пользу ей и малышу. Естественно, переутомляться нельзя.

А когда малыш родится и чуть-чуть подрастет, с ним тоже полезно поиграть в ... уборку. Согласно популярнейшей методике Монтессори, это помогает ребенку развить реальные представления о мире, свойствах и формах различных веществ, а позже – легче включиться в общие семейные дела.

Специалисты утверждают, что у наведения порядка есть и психотерапевтический эффект. Так:

- Чаще всего именно с уборки мы начинаем новую жизнь, буквально смывая все плохое, что было у нас в прошлой жизни, и освобождая место хорошему.

- Иногда уборка позволяет выплеснуть негативные эмоции. Вернувшись домой в плохом настроении, можно заняться уборкой, это поможет полностью переключиться и быстро забыть о нанесенной вам обиде.

- Уборка структурирует мышление: перекладывая предметы с места на место, мы раскладываем по полочкам и свои мысли. Во время уборки можно неожиданно найти решение давно мучавшей проблемы, сделать выбор или же просто остановить бесконечный поток мыслей, что тоже иногда очень актуально.

И все-таки помните, что все хорошо в меру. Чрезмерная аккуратность также может быть связана и с микробофобией. Это невротическое состояние проявляется в боязни микробов и стремлении сделать окружающую среду стерильной. Увы, даже если бы это и было возможно, то вовсе не полезно для здоровья.

Подготовила И. Суманова

МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ОНИЩЕНКО ПРЕДЛАГАЕТ ЗАПРЕТИТЬ ПРОДАЖУ И ПРОИЗВОДСТВО СИГАРЕТ В РФ

Главный государственный врач РФ Геннадий Онищенко предложил новые радикальные меры по борьбе с курением. Он считает, что на территории России необходимо запретить употребление сигарет, и не только на улице, а также их продажу и производство.

Онищенко пояснил, что вводить такие меры стоит не сразу, а после научно обоснованного переходного периода, по итогам реализации специальной программы.

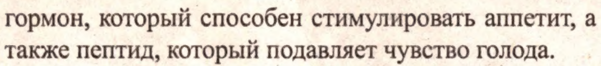
Глава Роспотребнадзора также не поддерживает мнение, что табачные компании следует обязать заниматься социальной рекламой, рассказывающей о вреде курения. По его словам, во всех цивилизованных странах табачным и алкогольным компаниям категорически запрещено заниматься благотворительностью и любой другой позитивной деятельностью, чтобы в общественном сознании не формировался их позитивный образ.

Онищенко подчеркнул, что в России курение причиняет катастрофический ущерб. В стране курят более 60% мужчин, а от болезней, связанных с курением, за последние несколько лет умерли более 300 тысяч человек.

"Опыт США и стран ЕС показывает, что активная борьба с курением табака приводит к тому, что люди бросают эту вредную привычку", – отметил руководитель Роспотребнадзора.

Источник: Medportal.ru

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА СНИЖАЕТ АППЕТИТ



Беговая дорожка очень благоприятно сказывается на тех, кто хочет приостановить свой аппетит. Часовая пробежка может значительно повлиять на деятельность активных гормонов, которые контролируют аппетит, в частности грелин, единственный известный гормон, который способен стимулировать аппетит, а также пептид, который подавляет чувство голода.

Британские физиологи зарегистрировали, что интенсивные аэробные упражнения могут понижать влечение к пище, регулируя грелин и пептид, но большие результаты показали исследования при беге.

Источник:medicnews.ru

МОЗГ ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ НА ПРИРОДЕ

Обычная прогулка в парке или в лесу полезна для мозговых процессов и способствует развитию познавательных способностей, утверждают американские специалисты.

Неврологи Университета Мичигана провели два эксперимента для проверки воздействия природы и городской среды на память и внимание. Вначале группа добровольцев выполнила тесты на умственную работу, а затем направилась на пешую прогулку в парк. После прогулки люди возвращались в лабораторию и снова принимались за выполнение заданий.

Во втором эксперименте участники не выходили на прогулку, а решали тесты после рассматривания фотографий природы или городских пейзажей.

Результаты оказались довольно интересными. В первом эксперименте прогулки в парке позволяли значительно улучшать память и концентрацию внимания при выполнении тестов. Во втором эксперименте люди, которые просто смотрели на изображения природы, также быстрее и успешнее справлялись с заданиями, чем после просмотра фотографий города. Неврологи объясняют, что городская среда сложно и запутанно стимулирует мозг, а природа является идеальной средой для спокойного размышления.

Источник: Ami-tass.ru

КОСМЕТИКА МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ВРОЖДЕННОЙ ПАТОЛОГИИ

Медики предупреждают: беременным женщинам следует быть крайне внимательными и осторожными при выборе косметических средств, так как некоторые из них могут стать причиной врожденных дефектов у их будущих детей.

В частности, исследователи обнаружили, что злоупотребление спреем для волос во время беременности вдвое увеличивает риск рождения ребенка с врожденной патологией мочевыводящих путей.

Глава Королевского терапевтического колледжа профессор Стив Филд заявил: "Женщины, находящиеся на первом триместре беременности, а также те, кто планирует забеременеть в ближайшее время, должны быть особенно внимательны при выборе косметических средств. А косметическая промышленность, в свою очередь, должна четко маркировать свою продукцию".

Источник: medlinks.ru

руководитель Роспотребнадзора.

Источник: Medportal.ru

в парк. После прогулки люди возвращались в лабораторию и снова принимались за выполнение заданий.

вать свою продукцию".

Источник: medlinks.ru

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Почему опасно самостоятельно снимать отечность мочегонными средствами?

С внедрением в медицинскую практику диуретиков, или мочегонных средств, появилась возможность эффективно лечить больных, у которых наблюдаются отеки. Развиваются они чаще у страдающих сердечной недостаточностью, некоторыми заболеваниями печени, почек, эндокринных органов.

Вода вместе с ионами натрия накапливается в организме больного из-за того, что нарушается функция сердца как насоса, а также вследствие поломки гормональных механизмов, регулирующих выделение воды. В основном, она скапливается в подкожной клетчатке, в брюшной и плевральной полостях. Переполняется и кровяное русло, что сопровождается застоем крови во внутренних органах и нарушениями их функций, нередко весьма тяжелыми.

Под влиянием диуретиков выведение с мочой воды и натрия резко возрастает. Однако эти лекарственные средства не исправляют поломки механизмов, регулирующих водно-солевой обмен. В основном они временно блокируют ферменты, присутствующие в эпителиальных клетках почечных канальцев. Это затрудняет обратное всасывание воды, ионов натрия, и они начинают усиленно выделяться из организма.

Самым сильным и быстродействующим мочегонным средством является фуросемид. По действию ему близок урегит. Диуретики более мягкого действия: гипотиазид, бринальдикс. Однако все они вместе с жидкостью и натрием выводят из организма и калий. А ведь больные с отеками, как правило, и без того страдают от недостатка калия, необходимого для нормальной работы сердечной мышцы.

Есть диуретики, обладающие калийсберегающим действием, а именно верошпирон и триамтерен. Но мочегонный эффект этих лекарств слабый.

Помните: диуретики, эти высокоэффективные, незаменимые при многих заболеваниях лекарства, в неумелых руках могут стать источником тяжелых, порой необратимых состояний.

Значительный дефицит калия в организме — далеко не единственное побочное действие мочегонных средств. Их передозировка может обусловить расстройство водно-солевого обмена и нарушение кровообращения. В результате происходит обезвоживание организма, возникает дефицит не только калия, но и натрия, падает артериальное давление, уменьшается объем крови. Это проявляется сильной жаждой, слабостью, повышенной утомляемостью, судорогами мышц, нарушением ритма сердечных сокращений (экстрасистолия).

Передозировка мочегонных становится нередко причиной обострения других заболеваний, которыми страдает человек, особенно сахарного диабета. Когда организм за короткое время теряет большое количество воды, в крови нарастает концентрация мочевой кислоты, из-за чего возникает приступ подагры, появляется боль в суставах. Увеличение дозы диуретика может привести к сгущению крови, нарушению ее свертываемости и даже к такому опасному осложнению, как образование тромбов.

Вот почему нельзя лечиться мочегонными по собственной инициативе. Выбрать лекарство, определить, как часто и в какой дозе надо его принимать, может только врач! Исключения допустимы лишь в таких экстремальных ситуациях, как, скажем, гипертонический криз или резко и внезапно усиливающиеся отеки. Тогда до прихода врача или приезда «Скорой» можно дополнительно принять таблетку мочегонного средства.

В последнее время клиницистам все чаще приходится иметь дело с последствиями приема мочегонных с целью избавиться от лишних килограммов (иногда они входят в состав средств для похудения), не ограничивая себя в еде.

Что можно сказать по этому поводу? Такой прием диуретиков в лучшем случае бессмыслен. Ведь уменьшение массы тела происходит только за счет потери жидкости. После окончания действия таблетки жидкость вновь задерживается в организме, масса тела опять увеличивается. И если человек не откажется от мочегонных, последствия могут быть весьма неблагоприятными. Другое дело, когда похудание идет за счет мобилизации жира из депо, что достигается ограничениями в питании и двигательной активностью. В таких случаях, пока не нормализовалась масса тела (а значит, и водно-солевой обмен, который у тучных всегда нарушен), мочегонные принимать можно. Но обязательно под строгим контролем врача!

Б. А. Сидоренко, профессор

КАКОЙ БЕЛОК САМЫЙ ЛУЧШИЙ?

Каждая клетка нашего организма нуждается в белке для роста и поддержания жизни. Но какой же источник белка наилучший? Десятилетиями диетологи в качестве главного доказательства качества белка использовали быстроту роста лабораторных животных. По этому критерию мясо выходило победителем, как самый лучший источник белка. Позже решили, что яйца и молоко также приемлемы. Затем, после миллионов смертных случаев от атеросклероза, рака и других хронических заболеваний решили... постойте-ка!

Как же лучше всего подойти к исследованию?

Теперь понятно, что в расчет нужно брать здоровье человеческого организма в течение всей его жизни, а также здоровье последующих поколений. Именно по этим критериям следует определять качество белка для употребления человеком.

Что же такое белок?

Белок – это одна из главных составляющих организма человека. Он состоит из аминокислот. Десять из этих аминокислот не вырабатываются организмом, их нужно получать с пищей, по этой причине их назвали ОСНОВНЫМИ (незаменимыми). Другой десяток вырабатываются организмом, поэтому их назвали неосновными (заменимыми).

Каждый нуждается в умеренном количестве белка хорошего качества для поддержания здоровья. Вопрос лишь: сколько и какого?

Для примера возьмем иммунную систему

Растительный белок, в отличие от животного, содержит больше аминокислоты под названием АРГЕНИН и меньше ЛИЗИНА. Такой баланс помогает иммунной системе. Животные белки содержат много лизина и меньше аргенина. Да, они обеспечивают более быстрый рост. Но они склонны приводить к быстрой смерти.

Затем, есть еще атеросклероз

Исследования показали, что животные белки повышают уровень холестерина и вызывают развитие атеросклероза. Растительные белки

окиси азота (NO). В умеренном количестве эта удивительная молекула расширяет кровеносные сосуды, а не сужает их. Поэтому питание на растительной основе не только поддерживает сосуды в открытом состоянии посредством снижения холестерина, но и открывает их биохимически.

Белок и камни

ных, которые питались растительным белком, было обнаружено в два раза меньше опухолей, а появившиеся опухоли были, в основном, доброкачественными.

Рак предстательной железы

При исследовании факторов риска оказалось, что этот распространенный

Белок из первых рук

Животные получают белок из растений, а люди, употребляя их в пищу, получают второсортный белок худшего качества и чистоты (так называемый «белок second hand»). Необходимо намного больше земли и природных источников, чтобы получить килограмм животного белка, чем

вотные белки повышают уровень холестерина и вызывают развитие атеросклероза. Растительные белки понижают уровень холестерина. Лизин поглощает действие аргенина и усиливает атеросклеротические явления в кровеносных сосудах. В исследовании, проведенном над кроликами, заметили, что при добавлении лизина к соевому белку уровень холестерина поднялся на 50% и на 57% усугубились атеросклеротические явления. Таким образом, содержание определенных аминокислот увеличивает уровень холестерина и приводит к развитию атеросклероза.

Есть еще почки

Геронтология, наука о старости, достаточно четко показывает, что чем больше животных белков, даже казеина (молочный белок), употребляется, тем скорее изнашиваются почки. Излишек белка, особенно животного, вызывает воспаление и разрушение нефронов в почках. Когда же почки перестают справляться со своей работой очищения крови, нарушаются функции и других систем организма, таких как иммунная система и мозг.

Питание с меньшим содержанием белка, с тщательно сбалансированным подбором аминокислот, как показали исследования, щадит почки, сохраняет их работоспособность, отдаляет или предотвращает диализ и обеспечивает оптимальный уход во время почечной болезни.

Расширяет кровеносные сосуды

Стресс и пассивная жизнь приводят к сужению сосудов, в том числе и в таких важных органах, как сердце и мозг. Но питание на растительной основе с большим количеством аргенина дополняет и производит больше посредством снижения холестерина, но и открывает их биохимически.

Белок и камни в желчном пузыре

Холестерин, жиры, углеводы, витамины и даже такие факторы, как микроорганизмы и сахар принимают участие в формировании камней в желчном пузыре, и белок также вносит свой вклад в данный процесс.

В течение 4 лет 88000 женщин находились под обследованием и регулярно заполняли анкеты по питанию. Результаты показали, что употребление растительного белка было связано с уменьшением риска образования камней в желчном пузыре, и такая защита была более очевидной у женщин, не страдающих ожирением.

Белок и рак

Существуют доказательства благодаря исследованиям, проведенным как на людях, так и в лабораториях, которые показывают, что животный белок, например, говядина, увеличивает риск заболевания раком кишечника.

Следует помнить, что при нагревании аминокислот, таких как триптофан или тирозин с сахаром, образуются мутагены, некоторые из которых канцерогенны. Богатое жирами питание с большим количеством белка, в сочетании с жаркой или копчением создают опасность возникновения рака.

Рак груди

Лабораторные исследования показали, что белок в значительной мере влияет на появление рака груди. Строго следя за всеми возможными факторами, исследователи обнаружили, что раковые поражения, которые были образованы вследствие питания, богатого казеином, оказались более злокачественными. В группе живот-

железы

При исследовании факторов риска оказалось, что этот распространенный вид рака больше поражает мужское население тех стран, где традиционное питание богато жирами, калориями, белком и продуктами животного происхождения.

Рак поджелудочной железы

Число больных раком поджелудочной железы увеличилось более чем в два раза с 50-х годов двадцатого столетия. Пример Японии поучителен. Прежде уровень заболеваемости этим видом рака был низким, но теперь он увеличивается так же, как и уровень заболевания другими видами рака, такими как рак груди, толстой кишки и простаты. Международные исследования показывают, что причиной этому служат употребление большого количества животных продуктов, богатых животными жирами и белком.

Упаковка аминокислот

Очень важно, в каком виде принимается пища. Целое яблоко лучше яблочного пюре, и яблочное пюре лучше яблочного сока. То же касается и белка. В натуральных, цельных продуктах белок окружен клетчаткой и другими питательными веществами. Клетчатка защищает продукты от микробов, замедляет процесс расщепления, сохраняет биохимический состав пищи до момента ее поступления в кровь через стенки малого кишечника.

Когда же кусочки мяса попадают в желудок и кишечник, то их аминокислоты высвобождаются слишком рано, поэтому они подвержены действию микроорганизмов, вследствие чего могут возникнуть серьезные проблемы.

обходимо намного больше земли и природных источников, чтобы получить килограмм животного белка, чем килограмм растительного, например, соевого. Для блага окружающей среды и экологии мудрее получать белок из первоисточника.

Важность разнообразия

Если к простой каше (пшеничной, рисовой или кукурузной) добавить бобовые (сою, фасоль, бобы и другие виды семейства) или семечки, то недостаток белка полностью компенсируется. Сбалансированное питание, основанное на растительном белке, благотворно влияет на весь организм, сохраняя здоровье, деньги и природные ресурсы.

Какой же самый весомый ответ?

Знаменитая книга «Служение исцеления», являющаяся классикой в области здоровья, дает прекрасный ответ: «Чтобы знать, какие продукты питания являются наилучшими, мы должны изучить первоначальный Божий план о том, чем питаться человеку. Тот, Кто сотворил человека и Кто понимает его потребности, указал Адаму, что ему есть: *«Вот, — сказал Он, — Я дал вам всякую траву сеющую семя..." (Бытие 1:29).* Оставив Эдем, чтобы обрабатывать землю, находящуюся под проклятием греха, человек получил разрешение есть также *«полевую траву» (Бытие 3:18).*

Поэтому первоначальное питание было самым лучшим. Это был рацион питания на основе растительного белка, с очевидными преимуществами для иммунной системы, сердца, кровеносных сосудов, профилактики заболеваний и отличной работы мозга.

Бернел И. Болдуин,
доктор философии

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

«Верую, Господи! Помоги моему неверию»

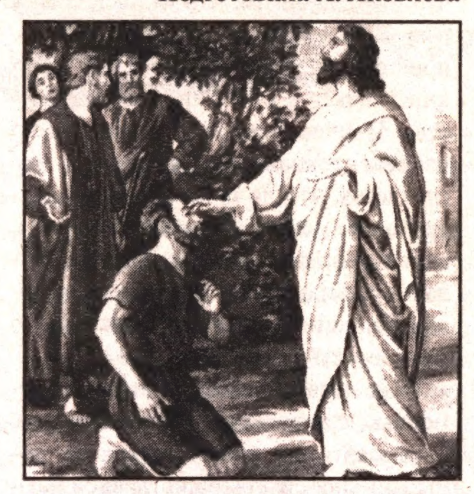
У подножия горы собралась большая толпа людей, которые спорили о чем-то и обвиняли друг друга. Но неожиданно шум смолк, люди увидели приближавшегося Иисуса Христа и Его троих учеников. Спаситель сразу направился туда, где происходил спор, и спросил фарисея: *«О чем спорите с ними?»*

Из толпы вышел человек, подошел к Иисусу и преклонил колени. Это был страдающий отец. *«Учитель!* – сказал он, *– я привел к Тебе сына моего, одержимого духом немым: где ни схватывает его, повергает его на землю, и он испускает пену. И скрежещет зубами своими, и цепенеет. Говорил я ученикам Твоим, чтобы изгнали его, и они не могли» (Евангелие от Марка 9:17, 18).* Когда мальчика привели, взгляд Иисуса Христа остановился на нем. Больной упал на землю и в судорогах катался с пеной у рта, все его тело содрогалось, и он испускал нечеловеческие крики. Иисус спросил: *«Как давно это сделалось с ним?»* Отец сказал: *«С детства».* Затем, не в силах больше выносить, как страдает сын, отец воскликнул: «Но, если что можешь, сжалься над ним и помоги нам». «Если что можешь!»... даже и теперь отец сомневался в силе Христа! Иисус отвечает ему: *«Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему».* Тогда отец, вверяя себя милости Божьей, крикнул: *«Верую, Господи! Помоги моему неверию».* Иисус сказал к страдальцу: *«Дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него».* И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел: и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его, совершенно здорового умом и телом, передал отцу. Радостный отец и выздоровевший сын прославляли имя своего Освободителя, а люди «удивлялись величию Божию».

Ученики Христа размышляли над своей неудачей и спросили Иисуса: *«Почему мы не могли изгнать его?» Иисус ответил: «По неверию вашему; ибо истинно говорю вам: если будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: «перейди отсюда туда», и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас; сей же род изгоняется только молитвою и постом».*

Только вера соединяет нас с небом и дает нам силы бороться с ангелами тьмы. Многие люди чувствуют, что им недостает веры, и не решаются приблизиться ко Христу. Вера приходит через Слово Божье. Иисус говорит нам: *«Приходящего ко мне не изгоню вон» (Евангелие от Иоанна 6:37).* Так же с искренней верой, настойчивой молитвой к Богу, мы можем получить помощь Святого Духа в борьбе с нашими недугами и болезнями. Чудесное преображение произойдет в том, кто с верой откроет свое сердце Спасителю.

Подготовила А. Яковлева



СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

Как избавиться от страхов?

Патриция всегда была общительной, всегда с радостью занималась своей семьей, с материнской заботой ухаживала за своими тремя дочерьми и поддерживала их в подростковом возрасте. Но теперь все они вышли замуж и переехали в разные города, а ее муж все чаще отлучался в деловые поездки.

Вечер за вечером она проводила в одиночестве. Она подолгу сидела и думала о том, какая теперь у нее цель в жизни. На нее находил страх, когда она пыталась заснуть в пустом доме.

Патриция понимала, что если она ничего не сделает со своими страхами, они выйдут из-под контроля. Ей нужно было обязательно сконцентрировать свое внимание на

ОРИЕНТИР

Прекрасна жизнь моя, и в каждое мгновенье
Безудержен полет, движенье чуждо вспять.
Простерты длани к небу, и моленье
К Тебе, Господь, возносится опять.

за которую она могла бы ухватиться. И Бог ответил.

Она поняла, что либо может превратиться в ропщущую, недовольную и нервную женщину, думающую только о своем одиночестве, либо может смириться с этой ситуацией и попытается с радостью помогать другим.

Патриция сосредоточила свое внимание на обетовании: *«Ибо [только] Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремии 29:11).*

Патриция нашла выход из создавшегося положения. Она избавилась от своих страхов, сосредоточив мысли на той цели, которую, как она чувствовала, Бог поставил перед ней. Его призыв занял центральное место в ее размышлениях. Она нашла альтернативу постоянным мыслям об одиночестве и опасности.

Патриция обратилась к Всесильному Богу, чтобы Он помог ей обрести цель. Она уже не была пассивной жертвой обстоятельств, она не была неподвижной мишенью.

Патриция осознала, что Бог сильнее

Простерты длани к небу, и моленье
К Тебе, Господь, возносится опять.

Ты даришь мне покой – я принимаю,
Входя в него на жизненном пути.
Извнутрь себя словам Твоим внимаю,
Мне так легко и радостно идти.

И. Х., 2003

трировать свое внимание на чем-нибудь еще. Она обратилась к Богу. Она попросила Бога, чтобы Он дал ей какую-то ясную цель, *на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремии 29:11).*

Какое чудесное обетование! Бог избавляет нас от всех страхов, когда обещает нам новое будущее, которое Он готовит для нас. Несмотря на наши жизненные обстоятельства, Бог приготовил для нас радостное будущее. Наш Господь говорит: *«Не бойся, малое стадо! ибо Отец ваш благоволил дать вам Царство» (Евангелие от Луки 12:32). «Будьте тверды, не бойтесь» (Исаии 35:4).*

вижной мишенью.

Патриция осознала, что Бог сильнее любых страхов.

Страх видит все самое плохое. Вера видит лучшее, что приготовил Бог. Вера знает, что у Бога есть великолепный план для нашей жизни. Когда вас одолевает страх, позвольте вере удалить его от вас. Сосредоточьте внимание на обетованиях Божьих и живите в надежде.

Марк Финли

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

КАК ОДЕВАТЬСЯ МОДНО, НО НЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ МОДЫ

Откуда появляется желание следить за модой? Многие модницы говорят, что это нужно им, чтобы выделиться из толпы. Но психологи считают, что причина как раз в обратном – в желании влиться в какой-либо слой общества. Причем в тот, где больше всего ценятся новинки моды. Потому что считается, что на пике моды находятся самые смелые, самые независимые, самые успешные, самые богатые. Желание принадлежать к этому слою общества часто выливается в настоящую зависимость от моды.

Уже появилось название для современных жертв моды – «лейбломаны». Они жертвуют всем: здоровьем, деньгами, любовью – ради главной жизненной страсти – моды. Но, несмотря на все усилия, как правило, «лейбломаны» выглядят вульгарно и безвкусно, поскольку они хорошо разбираются не столько в моде и стиле, сколько в престижности и современных тенденциях.

Психологи утверждают: стремление самоутвердиться за счет исключительно внешних признаков – не самый хороший способ. Ведь жертвы моды пытаются убедить окружающих в своей успешности лишь за счет внешнего лоска. Наоборот, этот способ гарантирует дополнительные расходы и большие стрессы в погоне за новинками моды.

Поэтому, прежде чем купить приглянувшуюся модную «штучку», подумайте, действительно ли она вам так необходима? Более того, насколько она будет вам полезна?

Тем более что моду диктуют не только и не столько прогрессивные тенденции, сколько желание производителей товаров заставить нас потратить побольше денег. Например, вы покупаете пару демисезонных сапог. Если это сапоги хорошего качества, вы могли бы носить их 3 – 4 сезона. Но нет, ушлые фабриканты в следующем сезоне меняют форму мыска, каблука или застежки – и вот! – в своей, казалось бы, недавней обновке вы выглядите, как девушка из глубокой провинции. Вот так и появляются комплексы.

А с недавнего времени такие хитрости укоренились даже в областях, существование моды в которых еще недавно трудно было заподозрить. Лейбломания распространила «вирус» не только на модную одежду и обувь, но и на автомобили, прически и макияж. Создавать креативную прическу можно исключительно у известного стилиста. Передвигаться по городу на старенькой иномарке – дурной тон. И появляются «модные» компьютеры немыслимых расцветок, «дизайнерские» кресла, на которых неудобно сидеть. А про мобильные телефоны нечего и говорить – еще не успеешь узнать все функции купленной модели, как она выходит из моды, и реклама заявляет, что тот, кто не купит последнюю модель, – совсем уж пропащий человек, с которым и заговорить-то неприлично.

Чем же заменить моду? Индивидуальностью! Нужно научиться привносить в свою одежду и свое окружение частичку своей личности. Именно это делает вещи по-настоящему интересными и оригинальными. Надо не следовать моде, а властвовать над ней, вырабатывая собственный индивидуальный стиль. Стиль же определяется человеком, его манерами, образом жизни и всегда безошибочно узнаваем по совокупности деталей. Это новое

искусство жить позволит вам противостоять навязчивой моде, да и обойдется намного дешевле.

Марина Аль-Рабаки
www.myJane.ru

МАМИНА ШКОЛА

Игры, которые лечат

Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших спе-

“Пастушок дудит в рожок”

те ребенку по сигналу, сделав глу-

правильного дыхания, чувства рит-

ший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь ребенку: обследуем его у лучших специалистов, достаем эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой.

Однако родителям следует иметь в виду важную особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – лечебно-профилактической физкультуре. Используя лечебные игры, мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Предлагаем несколько игр при заболеваниях дыхательной системы. Следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях (3 – 4 месяца по 2 – 3 раза в день).

"Пастушок дудит в рожок"

Цель. Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы. Рожок, дудочка.

Ход игры. Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть.

"Шарик лопнул"

Цель. Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, чувства ритма.

Ход игры. Предложите ребенку «надуть шарик»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот – «ффф....», медленно соединяя ладони под «шариком». Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши – «шарик лопается». «Из шарика выходит воздух»: ребенок произносит звук «шшш...», складывая губы хоботком и опуская руки на колени. «Шарик надувают» 2 – 5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

"Перышки"

Цель. Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы. Веревка, 2 стульчика, перышки.

Ход игры. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

"Мышка и Мишка"

Цель. Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Родители показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох).

— У мышки – очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «шшш»).

— Мышка ходит (ходим по комнате).

В гости к Мишке,
Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4 – 6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

"Косари"

Цель. Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Предложите ребенку «покосить траву». Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете, как «косить», и читаете стихи, а ребенок со слогом «зу» переводит руки махом в сторону (влево – выдох, затем вперед, вправо – вдох).

Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву,
Зу-зу, зу-зу,
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3 – 4 раза.

"Поезд"

Цель. Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

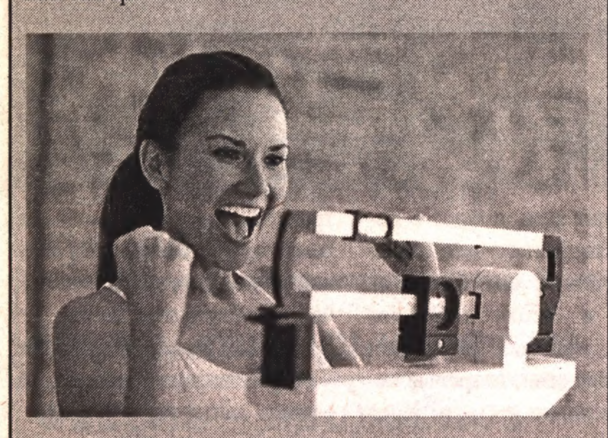
Ход игры. Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в «вагончики» со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь.

«Вагончики» слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу-гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого: «Поезд приехал на станцию» все замедляют ход и начинают двигаться задом до сигнала: «Приехали».

Журнал "Игра и дети"

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НАСЫЩАЮТ, НО НЕ ДАЮТ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

Вы устали от постоянного чувства голода и ведете непримиримую борьбу с лишними килограммами? Вы не знаете, как заглушить чувство голода? В этом вам поможет группа продуктов, безопасных в отношении прибавления лишних килограммов. Это продукты, богатые разными видами клетчатки. Клетчатка позволяет быстро заглушить чувство голода, потому что быстро впитывает жидкость и набухает. Клетчатка также поможет вам справиться с такой проблемой, как запор.



Список особенно богатых клетчаткой продуктов:

Отруби (40 г) – 8,5 г клетчатки
Морковь (1 шт.) – 2 г
Банан (1 шт.) – 2 г
Клубника (1 стакан) – 4 г
Виноград (1/2 стакана) – более 1 г
Голубика (1/2 стакана) – 2 г
Яблоко с кожурой (1 шт.) – 3 г
Апельсин (1 шт.) – 3 г
Груша (1 шт.) – 4 г
Помидор (1 шт.) – 2 г
Картофель с кожурой запеченный (1 шт.) – 3 г
Брокколи (100 г) – 4 г

ФАСОЛЬ – ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО

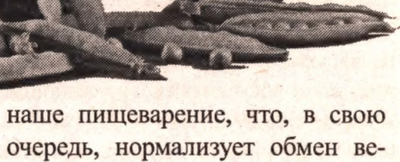
Фасоль является одним из древнейших культурных растений. История возделывания фасоли насчитывает более 7000 лет. Родиной фасоли принято считать Южную Америку. Но фасоль выращивали и в Древнем Риме, и в Древнем Египте.

В Европу же фасоль попала действительно из Америки. Она была привезена оттуда голландскими и испанскими мореплавателями в XVI веке. А уже из «старого света», фасоль была завезена в Россию (предположительно из Франции). В России ее долгое время называли «французскими бобами». Сначала фасоль выращивали в качестве декоративного кустарника. Широкое распространение как пищевая культура она получила лишь в начале XVIII века. На территории России больше распространена фасоль обыкновенная. Выращивают ее, в основном, в средней полосе России и на северо-западе страны. Стручковую фасоль в России почти не выращивают. А зря. Стручковая фасоль обладает неповторимым нежным вкусом, дает большой урожай и легко консервируется. Стручковая фасоль очень полезна для пищеварения.

Фасоль обладает многими полезными свойствами. Это кладезь витаминов и минералов. Она хорошо хранится. При этом ее пищевая ценность выше, чем у многих продуктов животного происхождения.

Состав фасоли

бронхов. В составе фасоли много железа. Наличие железа способствует образованию эритроцитов, притоку кислорода к клеткам, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.



Полезные свойства фасоли

Фасоль – это самый необходимый продукт питания в рационе больных сахарным диабетом. Употребление фасоли в пищу снижает содержание сахара в крови. Этому способствует содержащийся в фасолевых бобах аргинин, который оказывает инсулиноподобное действие на обмен веществ. Особенно эффективен отвар стручковой фасоли с листьями черники. Полезны при сахарном диабете створки фасоли. Отвар створок пьют натощак перед едой.

Употребление в пищу фасолевых блюд оказывает благотворное действие на нервную систему. Любители фасоли обычно выглядят спокойными и благодушными. Регулярное употребление фасоли препятствует образованию зубного камня. Это объясняется антибактериальными свойствами фасоли. Очень полезно употреблять фасолевые блюда при туберкулезе.

Активные компоненты фасоли оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Включать в рацион

наше пищеварение, что, в свою очередь, нормализует обмен веществ.

Фасоль благотворно действует на мочеполовую функцию и способствует улучшению потенции. Фасоль обладает очищающим эффектом и способствует растворению камней в почках. Блюда из фасоли оказывают антибактериальное действие. Зеленая фасоль обладает выраженным мочегонным эффектом, регулирует солевой обмен в организме. Ее употребление рекомендуется при подагре.

Употребление в пищу фасоли усиливает секрецию желудочного сока, способствует растворению и удалению камней из желчного пузыря. Благодаря своим антимикробным свойствам, фасоль снимает воспалительные процессы в печени. Благодаря высокой концентрации активных макро- и микроэлементов, легкоусвояемых белков, витаминов и других полезных веществ, фасоль относится к диетическим и лечебным продуктам. В консервированном виде фасоль сохраняет все свои

Картофель с кожурой
запеченный (1 шт.) – 3 г
Брокколи (100 г) – 4 г
Финики сушеные (3 шт.) – 10 г
Фасоль (100 г) – 7 г
Суп из
плющеного гороха (100 г) – 5 г
Мюсли (50 г) – 5 г (в среднем)
Спагетти из цельнозерновой
муки (100 г.) – 4 г

Если вы видите на этикетке пометку «цельнозерновой», то этот продукт можно смело брать, так как в нем будет много клетчатки. Кроме того, возьмите за правило употреблять в пищу больше свежих и слабо обработанных термически продуктов. Тогда ваш рацион станет здоровее и полезнее.

исхождения.

Состав фасоли

В семенах фасоли содержится до 25% белка, который по своей пищевой ценности превосходит многие сорта мяса. К тому же, белок фасоли усваивается на 70-80%. Богата фасоль и минеральными веществами: калием, магнием, железом.

Наличие в плодах фасоли витаминов В2 и В6, витаминов С, Е и РР, незаменимых аминокислот, делают ее очень полезным продуктом для тех, кому за сорок.

Фасоль особенно богата серой, которая необходима при кишечных инфекциях, ревматизме, кожных заболеваниях, болезни

соли оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Включать в рацион блюда из фасоли рекомендуется при гипертонии и атеросклерозе. Рекомендуется употребление фасоли при нарушении ритма сердечной деятельности. Входящий в состав фасоли цинк нормализует углеводный обмен в организме. Медь активизирует выработку (синтез) адреналина и гемоглобина. Если разнообразить свой рацион питания блюдами из фасоли, можно избавиться от лишнего веса, не прибегая к бессмысленным экспериментам с диетами и медикаментами. Этот эффект достигается благодаря лечебному воздействию фасолевых блюд на

сится к диетическим и лечебным продуктам. В консервированном виде фасоль сохраняет все свои полезные свойства.

Блюда из фасоли

Из фасоли готовят очень вкусные супы, прекрасные гарниры, используют в салатах (добавление фасоли придаст новый вкус любому привычному салату). Используйте фасоль при приготовлении паштетов. Широко используется фасоль при консервировании. Особую ценность блюда из фасоли представляют в зимний и весенний периоды, когда наш организм испытывает нехватку витаминов и минералов.

Станислав Гетман

РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ РЕЦЕПТЫ

САЛАТ ИЗ СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛИ

Состав: 2 кг зеленой фасоли; 1 кг свежих томатов, нарезанных дольками; 3 – 4 перца, нарезанных соломкой; 3 – 4 луковицы, мелко нарезать; ½ стакана растительного масла; 1 стакан измельченной зелени петрушки и сельдерея; соль по вкусу.

Фасоль порезать на кусочки длиной 3 – 4 см; все смешать и тушить до готовности фасоли. Салат можно консервировать.

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

Состав: 2 стакана фасоли, одна головка репчатого лука или 2 дольки чеснока, ½ стакана натертого сыра, 2 яйца, зелень петрушки.

Фасоль замочить на 8 – 10 часов, воду слить, залить новой и варить до размягчения, посолить и еще варить несколько минут. Откинуть на дуршлаг, затем потолочь или пропустить через мясорубку. В массу добавить мелко нарезанные зелень петрушки, лук или чеснок, а также натертый сыр и яйца. Хорошо вымесить и разделать на котлеты. Можно готовить котлеты из чечевицы, гороха, вместо сыра добавлять вареный картофель.

ФАСОЛЬ С РИСОМ

Состав: 1 стакан фасоли, 1 головка лука или чеснока, ½ стакана риса, зелень петрушки.

Отварить фасоль, добавить лук или чеснок, нарезанный ломтиками, посолить по вкусу. Отдельно отварить рис. Соединить фасоль и рис, смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки. Перед подачей к столу полить растительным маслом, лимонным соком или сметаной.

СТРУЧКИ ФАСОЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Состав: стручки фасоли, яйцо, сыр, зелень.

Очищенные от жилок стручки фасоли разрезать на кусочки, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Порционную сковороду смазать маслом, положить на нее вареные стручки; посолить, залить смесью яйца с натертым сыром, запечь в духовке.

Подать к столу с зеленью.

ИКРА ИЗ ФАСОЛИ

Состав: 1 стакан фасоли, 100 г тертых грецких орехов, 1 – 2 натертых на мелкой терке луковицы, 4 – 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Отварить фасоль. Не дав остыть, слить воду и протереть через сито. Добавить все остальные ингредиенты. Все перемешать и выложить на тарелку. Загладить ножом и украсить дольками лимона и зеленью петрушки.

ФИЗКУЛЬТУРА

Утренняя гимнастика

Люди, которые жалуются на головную боль, слабость, снижение работоспособности, быструю утомляемость, порой и не подозревают, что причиной их недомоганий является так называемая вялость кишечника.

Разумеется, прежде всего, следует посоветоваться с лечащим врачом. Стоит подумать также и о питании, использовать продукты богатые клетчаткой. Рекомендуется утром натощак выпивать стакан чистой воды, и после этого приступать к физическим упражнениям. Продолжительность утренней гимнастики 10 – 15 минут.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в течение 25 – 30 секунд. На первые четыре шага делайте вдох, на следующие четыре – выдох.

2. Поднимите руки вверх, отведите прямую ногу назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение, затем ногу согните и руками подтяните колено к груди, голову опустите. Потом отведите другую ногу назад, руки поднимите, вернитесь в исходное положение. Выполните по 3 – 4 раза каждой ногой.

3. Ноги широко расставлены. Сгибая правую ногу, трижды пружинисто наклонитесь к носку левой прямой ноги. Выполните по 4 – 6 наклонов к каждой ноге.

4. Ноги расставлены. Выполняйте круговые движения тазом, при этом втягивайте и выпячивайте брюшную стенку. Повторите по 6 – 8 раз в каждую сторону.

5. Стоя, руки на животе, выполняйте пружинистые, по три раза подряд, приседания, руками надавливая на брюшную стенку. Повторите 16 – 20 раз.

6. Стоя на одной ноге, другую отведите в сторону. Руками придерживайтесь за спинку стула. Делайте круговые движения ногой по возможности с большой амплитудой сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите упражнение каждой ногой по 8 – 12 раз.

7. Стоя на носках, руками придерживайтесь за спинку стула. Выполняйте пружинистые движения, сгибая и разгибая ноги в голеностопных суставах, в течение 15 – 20 сек.

8. Лежа на спине, сгибайте ноги, сядьте, затем, выпрямляя их, дважды наклонитесь вперед, постарайтесь лицом коснуться коленей, после чего снова ложитесь на спину. Повторите 12 – 16 раз.

9. Лежа, руки на животе, ритмично выпячивайте и втягивайте брюшную стенку, руками надавливая на нее. Повторите 8 – 12 раз.

10. Лежа на спине, ноги слегка согнуты, под коленями валик или небольшая подушечка, голову положите на подушку, мышцы живота расслабьте. Делайте самомассаж брюшной стенки по ходу толстого кишечника. Поглаживайте живот ладонью правой руки снизу вверх до подреберья, затем ладонью левой руки – поперек и тыльной стороной левой кисти – вниз. Повторите 4 – 6 раз, постепенно усиливая нажим рукой на брюшную стенку. Затем правой рукой делайте разминающие круговые движения (четырьмя пальцами – в сторону мизинца). Движения медленные, в течение 30 – 45 сек. После этого делайте поколачивания поочередно двумя руками в течение 25 – 30 сек. Закончите самомассаж поглаживанием.

11. Лежа на спине, ноги согнуты, разведены, стопы на полу. Поднимите таз и выполняйте им движения в стороны по 4 – 6 раз. Сделайте 2 – 3 серии движений с паузами по 5 – 8 сек.

12. Прыжки на месте: на двух и на каждой ноге по отдельности в течение 25 – 30 секунд. Закончите ходьбой на месте. Расслабьте мышцы ног.

13. Стоя, ноги врозь. Отведите руки в стороны и назад, прогнитесь – вдох, затем наклонитесь вперед, руки расслабьте – выдох. Повторите 3 – 4 раза.

medicall.ru

«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!»

Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение

ЛЕКАРСТВА ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ

ЗИМОЙ И ЛЕТОМ ДУШИСТЫЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ

Сегодня речь пойдет о целебных свойствах вечнозеленых растений: ели и сосны. Весной и летом собирают обычно молодые верхушки веток с почками, незрелые семенные шишки и смолу. Хвоя содержит столь желанный витамин С, эфирное мало, минеральные соли, фитонциды. Из нее можно готовить отвар на разные случаи жизни: с целью получения мочегонного (при отеках), потогонного (при простуде), желчегонного и бактерицидного эффекта. Она обладает еще и обезболивающим свойством.

Суточная доза хвойных игл для приготовления противоцинготного водного настоя 20 – 25 грамм. Порежьте ножницами иглы, бросьте в кипяток

трахеита, народная медицина рекомендует отвар еловых почек и молодых шишек для лечения туберкулеза легких, при суставных и мышечных болях.

При ишиасе, радикулите еловые лапки варят с солью и принимают лечебные ванны. Из смолы ели готовят в народе и мази для лечения гнойных ран и язв. Берут для этого равными долями смолу, желтый воск, мед, подсолнечное или конопляное масло, расплавляют смесь на слабом огне, смешивают хорошенько и после охлаждения таким составом можно пользоваться с успехом для выздоровления.

В апреле-мае, когда почки сосны вырастут до 3 – 5 см, но еще не огрубеют, соберите их, промойте в холодной

«НАПОЛНИ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРАЗДНИКОМ!»

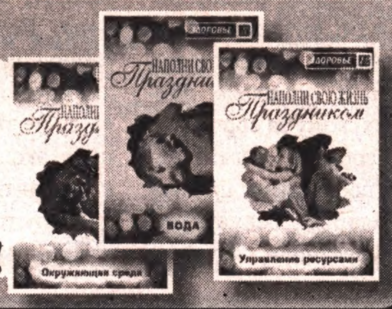
Уроки этого курса раскрывают основные принципы здорового образа жизни. Применение их на практике поможет Вам поддержать физические и духовные силы, расстаться с вредными привычками, обрести потерянное здоровье, сделать жизнь гармоничной.

Вам предоставляется комплект из 12 уроков для домашнего изучения с подробными комментариями и контрольными заданиями. Вы можете получить консультацию учителя по всем вопросам, возникшим в процессе обучения.

Закажите эти уроки по адресу и телефону Вашего распространителя газеты или пришлите письмо-заявку по адресу: **424028, МАРИЙ ЭЛ, Г. ЙОШКАР-ОЛА, А/Я 30.** (Просьба разборчиво указать название курса «Наполни свою жизнь праздником» и Ваш обратный адрес).

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ

Бесплатно и доступно для каждого!



Познакомьтесь с подборкой статей в рубрике «Ключи к здоровью» на нашем сайте в Интернете www.sokrsokr.net.

Дорогие читатели!

Мы рады, если вам понравился этот выпуск нашей газеты, посвященный теме «Ключи к здоровью». Чтобы оформить подписку на полгода (6 месяцев), необходимо прислать 74 рубля почтовым переводом по адресу:

424028, г. Йошкар-Ола, а/я 30,
Церковь Христиан АСД
г. Йошкар-Олы

В письменном сообщении укажите: «Подписка на газету "Ключи к здоровью"» и ваш адрес для доставки газеты.

Желающие распространять газету могут узнать условия сотрудничества по телефонам (8362) 738254, 89278714623 или по e-mail: office@sokrsokr.net.

Адрес Вашего распространителя:

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но Ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

– 25 грамм. Порежьте ножницами иглы, бросьте в кипяток (одна часть хвойных игл на 6 частей воды) и покипятите 10 минут, затем снимите с огня и дайте отвару настояться еще 10 минут, процедите и принимайте эту дозу в течение суток.

Отвар молодых веток и шишек хорош и при различных кожных сыпях, при ломоте тела, но особенно популярен для лечения воспалительных процессов в трахее, бронхах, легких. Почки ели или сосны отваривают и, сняв с огня, дышат над водяным паром, который богат эфирными маслами и фитонцидами. Эти целебные ингаляции дезинфицируют дыхательные пути и облегчают дыхание. Рекомендуется и такой способ приготовления отвара: 30 грамм молодых побегов или молодых шишек варят в 1 литре молока 10 – 15 минут на медленном огне. Настоять 1 час, процедить, отвар разделить на 3 части, одну часть принимать в течение дня. Помимо лечения бронхитов, но еще не огрубеют, соберите их, промойте в холодной воде, просушите и пропустите через мясорубку. В стерилизованные 3-х литровые банки (примерно на 1/3 объема) заложите приготовленное сырье и залейте горячим сиропом (пропорция воды и сахара 1:2) или медом. Закатайте банки металлической крышкой, переверните, закутайте до остывания. Чудесное лекарство готово. Оно обладает желчегонным, отхаркивающим, мочегонным действием. Применяется при ОРЗ, бронхитах, пневмонии, ревматизме, холецистите, пиелонифрите и цистите. Сироп настолько вкусный, что его с удовольствием выпьют не только взрослые, но и дети. При простуде, кашле, бронхите его принимают теплым (по 1 столовой ложке 3 раза в день) или добавляют в горячий чай. В профилактических целях пейте сироп всей семьей круглый год по столовой ложке утром и вечером.

Если вас заинтересовало лечение хвоей, сосновыми почками, иглами, шишками – пишите. Вышлю рецепты от многих заболеваний. Пишите по адресу: 357560, Ставропольский край, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 24. Безверхнему Николаю Михайловичу.

Адрес для писем:
424028, Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 30.
Тел. (8362) 738254.
сот. 89278714623
zayavka@sokrsokr.net,
redaktor@sokrsokr.net.

Газета «СОКРЫТОЕ СОКРОВИЩЕ» №5 (121)
Зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва,
св-во ПИ №77-13277 от 05.08.2002 г.
Учредитель (издатель) – Поместная Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня г. Йошкар-Олы, 424030, г. Йошкар-Ола, ул. Кирпичная, 55.
Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17.
Гл. редактор – Н. В. Воронина.

Отв. за выпуск – М. М. Каминский, дизайн-верстка – С. В. Дегтярева, корректор – Т. Г. Ведерникова, консультант по мед. вопросам – А. В. Прокопьев. Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно. Отпечатано в ОАО "МПИК", 424002, г. Йошкар-Ола, ул. Комсомольская, 112.
Тираж 41 000 экз. Заказ № 602
Подписано в печать по графику 29.01.09 в 10.00, фактически 29.01.09 в 10.00.